

50 ans d'action de la Région 90 (1976-2026)

L'HÉRITAGE

LA VOIX DES MEMBRES, LE RSG



Éditorial	P-2	Forum territorial et ateliers	P-11
Je suis responsable	P-2	Ateliers au Forum territorial de l'Est du	
Voyage au pays du service(suite)	P-3	Canada	P-11
Dans mes débuts	P-4	Rejoindre l'alcoolique derrière les murs	P-12
Les répercussions de cette belle		Le RSG est un rôle clé chez les AA	P-13
expérience dans ma vie	P-5	Comité régional à l'extérieur	P-14
Du premier service à l'implication au		Un Dieu d'amour	P-15
district : grandir ensemble	P-6	Merci du fond du cœur!	P-16
Prendre le relais	P-7	La mission de l'Héritage	P-17
Quand l'enfance est terminée	P-7	48 ^e Congrès des centres de détention	P-18
Quand les barrières s'effacent et que les		Journée des Concepts	P-18
cœurs s'unissent : la magie du service		ASTECAA / CERAASA	P-18
s'installe	P-8	Activités Région 90	P-19
Découvrir mes capacités	P-10	Services offerts à la Région 90	P-20



ÉDITORIAL

Bonjour, lecteurs et lectrices, le présent bulletin comprend plusieurs partages de service au cœur du mouvement AA.

Plusieurs groupes de la région auront des élections pour les postes qui sont en rotation. « Traditionnellement, la rotation veille à ce que les tâches dans les groupes, comme toute autre chose chez les AA, se transmettent afin que tous partagent. » « Plusieurs membres en fin de mandat trouvent gratifiant de prendre le temps de partager leur expérience avec la personne qui entre en fonction. La rotation nous amène à connaître des joies spirituelles infiniment plus durables que toute célébrité. Aucun « standing » des AA n'étant en jeu, nous n'avons pas à nous battre pour des titres ou des honneurs — nous sommes entièrement libres de servir selon les besoins. »

« Reproduit du : *Le Manuel Du Service chez Les AA et Les Douze Concepts Des Services Mondiaux* par Bill W. Édition 2024-2026, à l'appendice E : à la page.111, avec la permission d'AA World Services Inc. »

Pour chacun de nous, l'implication comporte de nouveaux défis qui, parfois, nous font peur. L'incertitude, l'inconnue, la peur de ne pas être à la hauteur et l'égo sont tous des émotions que nous ressentons. Comment gérer l'inconnu, la peur ainsi que l'égo, eh bien, à travers les partages, il est possible d'acquérir des

outils précieux des membres d'Alcooliques anonymes qui nous parlent de leurs expériences. Que ce bulletin vous donne le goût de vous impliquer et de ne pas avoir peur.

Danielle S., présidente du comité du bulletin régional l'Héritage
Région 90 Nord-Ouest du QC
Courriel : bullreg@aa90.org



JE SUIS RESPONSABLE

Bonjour, mes amies et amis, je me prénomme Jacques et je suis un alcoolique en rétablissement. À mon arrivée aux AA, je ne me connaissais pas; je me sentais comme un moins que rien; je n'avais aucune espèce de considération envers qui que ce soit, ni en quoi que ce soit et, encore moins envers moi-même. Les AA ont tout chambardé ça. J'ai commencé à me sentir aimé, accueilli et à avoir ma place dans les réunions avec les membres des AA. Mon âme a fait un cent quatre-vingts degrés. Les plus anciens membres me suggéraient : ne consomme pas pour aujourd'hui, mets une Puissance supérieure dans ta vie et tiens-toi proche des AA. Ils m'ont aussi dit que les services m'aideront à entretenir et à protéger ma sobriété. Étant du genre naïf, je les ai crus et ils avaient raison.

Je me souviens de ma première tâche au café. J'avais beaucoup aimé ça. C'était mon baptême du service. On ne faisait pas que préparer le café, mais on le

servait aussi. Ce qui me donnait l'occasion d'accueillir chaque membre et d'être accueilli aussi. Cette fonction m'a aidé à sortir de ma coquille et à me faire de nouveaux amies et amis tout au long de ma sobriété. La fonction m'a également appris à socialiser, à m'approprier et à conscientiser qui j'étais et à devenir une bonne personne plus serviable et plus aimable. C'était tellement beaucoup mieux que de me prendre pour un moins que rien. L'estime de moi et la confiance en moi ont grandi. Ce qui a fait que j'ai continué et je continue encore aujourd'hui à servir dans mon groupe d'attache, dans le district et à la Région 90. Je suis très reconnaissant pour tous les bienfaits que j'ai reçus et que je reçois encore grâce à ma Puissance supérieure, au Mouvement des AA et à ses membres. Sans vous toutes et tous, je retournerais sûrement dans ma poubelle, et je ne veux pas y retourner, pas pour aujourd'hui. Je vous remercie d'être là, car, même après avoir accumulé un peu plus de trente-six années d'abstinence, je me dois d'être vigilant. J'ai encore besoin de vous !

Jacques C., président du comité des Centres de Traitement, Accessibilité et Communautés éloignées
Région 90 Nord-ouest du QC



VOYAGE AU PAYS DU SERVICE (suite)

(Le premier texte intitulé « Voyage au pays du service » a été publié dans le bulletin, volume 46, numéro 4, août-septembre 2026. Vous pouvez vous y référer pour lire la première partie.)

Bonjour, mes amis(es) AA, mon nom est Luc S. et je suis un alcoolique.

Dans mon premier article, je vous ai raconté mes premières années dans le Mouvement AA. Par la suite on m'a demandé de participer comme conseiller et maire d'une municipalité, après huit ans, j'ai fait comme dans AA, j'ai fait la rotation. Je suis parti à l'extérieur pour six ans pour occuper une fonction de surintendant dans un gros camp forestier de deux cent trente personnes.

En 2004, je reviens au district 90-26 Lanaudière-Nord au comité de l'Information publique distribuant des gros livres dans toutes les bibliothèques municipales, des points de chute dans des cliniques et pharmacies. En 2006, je lève ma main pour RDRA et après quatre mois, je reçois un appel m'informant qu'il n'y a plus d'argent dans le compte bancaire du district. J'ai représenté le district pendant mon terme de RDRA et RDR, une expérience qui augmente l'humilité, la discipline et la responsabilité. Ces quatre années m'ont enseigné la tolérance et l'acceptation des membres là où ils sont rendus, le désir de les soutenir et les encourager. En participant aux comités régionaux, j'apprends à servir!

J'ai participé en tant qu'adjoint au comité des publications et ensuite comme président. J'ai ressenti un accueil très chaleureux des membres de la Région 90. J'ai connu et côtoyé la passion de servir en participant à des congrès et toutes les réunions de services, Forum territorial et ASTECAA. Quand j'ai été élu comme président, j'ai reçu un grand dividende, un ancien administrateur m'a demandé de devenir mon adjoint. Ce membre m'a enseigné et renseigné pour

mieux servir à ce comité. On se parlait souvent au téléphone et parfois on prenait un petit repas et il me racontait ses expériences de délégué et administrateur, toute la confiance qu'il me portait, c'est tellement gratifiant encore aujourd'hui! Ça m'a fait lever la main encore.

J'ai continué comme président du comité de la Vigne à la Région 90. Cette fonction m'a amené à représenter le comité de la Vigne de la région au CA des Éditions de la Vigne réunissant les quatre délégués du Québec, les quatre coordonnateurs des régions, le rédacteur en chef, le responsable de l'expédition, le trésorier, le secrétaire et l'adjoint(e) administratif(ve). Nous discutons au niveau provincial, j'avais droit de parole, mais pas de vote. Je voyageais à ces réunions avec mon parrain de service, qui lui, était là depuis longtemps, je profitais de son expérience et il répondait à mon flot de questions. Je pouvais distribuer des exemplaires de vignes non vendues aux établissements pénitentiaires. J'ai grandi encore, beaucoup en confiance! Je finis à la Région 90 au bulletin régional L'Héritage. Une fonction encore gratifiante, mais plus par correspondance sans compter que je participais à toutes les réunions pour rencontrer et fraterniser avec mes frères et sœurs serviteurs. J'ai bûché pour finaliser le premier bulletin, mais il m'a fallu de l'aide de la présidente sortante qui m'a finalisé ce premier bulletin. Par la suite, elle m'a soutenue et j'ai pu réaliser tous les autres. Lors d'un comité régional d'octobre 2018, j'ai demandé que le bulletin soit imprimé en couleurs et aussi numérique, le comité a voté en faveur. J'avais beaucoup de correspondance par écrit et une fois, j'ai édité un bulletin de trente-six pages, alors que je ne devais pas dépasser

vingt-huit pages, je ne le savais pas. Mes excuses ont été bien accueillis, la tolérance et la compréhension étaient en action! Je suis retourné au district 90-26 pour servir comme secrétaire, trésorier, représentant du comité des Publications et représentant du comité des Centres de Traitements. J'exporte mes connaissances et expériences à ceux et celles qui le désirent parce que ce que j'ai reçu, je me sens redevable de le partager, et pour cela, je continue de servir le mouvement qui m'a fait vivre heureux, joyeux et libre!

Luc S.
Comité des Centres de Traitement
District 90-26



DANS MES DÉBUTS

En 1980-1981, j'ai fait un mandat de conseiller comme nouveau membre. J'avais de la difficulté à m'affirmer et mes idées étaient souvent rejetées. J'ai terminé mon mandat pour apprendre et avoir le droit de vote. Plus tard, en 1984-1985, j'ai changé de ville et j'ai fait un mandat de RSG. J'ai été arrogant et contrôlant, même si je faisais bien mon service. En 1995, j'ai pris un mandat d'information publique, cela a été super bien avec mon groupe, une harmonie, une collaboration et un beau travail. En 2000, j'ai été voté vice-président, cela a

été plus difficile, la motivation des membres diminuée. En 2023, j'ai pris seul, un autre mandat de RSG avec presque pas d'implication et je l'ai fait, avec l'aide de certains RSG. Notre district 90-20 est grand et pourtant, personne ne s'est présenté pour un autre mandat. J'ai continué pendant six mois et, après trente mois, je n'ai pas laissé tomber depuis. J'ai redonné mon nom hier, pour une conscience de groupe, j'en suis là.

Hermas
District 90-20



LES RÉPERCUSSIONS DE CETTE BELLE EXPÉRIENCE DANS MA VIE

Je termine mon mandat de RSG dans quatre mois. Pendant mes interventions dans les réunions régulières, je suggère souvent aux membres de rester à la réunion d'affaire même s'ils n'ont pas l'intention de prendre une tâche. Juste pour voir comment ça se passe, car pour moi, cette aventure a commencé comme ça.

Je ne voulais même pas prendre une tâche de six mois, car je trouvais ça trop long ! Je faisais donc souvent le café, l'accueil et du remplacement à l'occasion.

Il y a quatre ans, le RSG du groupe, pendant la réunion d'affaire, m'a suggéré pour être son adjointe sans m'avertir qu'il le ferait. Surprise, j'ai répondu sans réfléchir « je ne peux pas, je n'ai même pas de char! » et, on m'a répondu « on va aller te reconduire nous autres! ».

Donc, ne trouvant pas de bonnes raisons de refuser, j'ai fini par accepter. J'ai commencé à assister à toutes sortes de réunions de service : les Assemblées générales, les comités régionaux, les réunions de district, les rassemblements provinciaux, le Forum territorial et beaucoup de séances d'information offertes par la Région 90. Étant une perfectionniste, je voulais tout comprendre.

Confiance en soi et responsabilisation

Ça m'a permis de me sentir de plus en plus à l'aise, car on finit par connaître tout le monde. Aujourd'hui, quand j'arrive dans ces réunions, c'est comme arrivé à ma réunion d'appartenance, tout le monde m'accueille et a l'air content de me voir. Ça apporte beaucoup de confiance en soi. Ça m'a aussi appris à me responsabiliser, moi qui ne gardais pas mes emplois, plus d'un an. Depuis que je ne consomme plus, et bien, ça va faire presque quatre ans que je suis en poste comme RSG/RSGA.

Auto-sabotage

L'auto-saboteuse que je suis, je devrais plutôt dire que j'étais, a appris à ne pas abandonner dès que des embûches se présentaient et à ne plus voir tout comme une grosse montagne, à relativiser et à me calmer quand je faisais face à des défis. J'ai appris à demander de l'aide à ma marraine de service mais aussi aux RDR et RDRA du

district 90-14 qui m'ont écoutés, guidés et appuyés quand j'en ai eu besoin.

Stabilité

J'étais une personne très « pognée » et je vois maintenant les répercussions de cette belle expérience dans ma vie professionnelle et personnelle.

Au travail, je ne suis plus nerveuse de parler devant des groupes, même que maintenant j'improvise au lieu de préparer tout à l'avance dans l'angoisse. Je commence ma cinquième année au même endroit, à croire qu'il y a un lien à faire avec les presque quatre ans comme RSG.

Donc, n'attendez pas d'être prêt pour lever la main, mettez-vous dans des situations propices à vous mettre au défi. Juste, assister à des réunions d'affaire d'un groupe que vous aimez pourrait tout changer pour vous.

Je deviens émotive en écrivant ces mots, car je me rends compte que cela a changé ma vie d'avoir dit oui, à AA.

Lyne C.
RSG du groupe Terrebonne
District 90-14



**DU PREMIER SERVICE À
L'IMPLICATION AU DISTRICT :
GRANDIR ENSEMBLE**

À ma toute première réunion chez les Alcooliques anonymes, on m'a donné une tâche, celle de lire les Étapes. Ce geste, simple en apparence, a marqué le début d'une implication soutenue dans notre mouvement.

C'est à travers le service que j'ai commencé à me rencontrer moi-même et à affronter mes peurs.

Depuis toujours, le manque de confiance en moi est une caractéristique qui me « colle » à la peau.

Pourtant, en acceptant de relever ces petits défis, et surtout en me sentant profondément soutenu par les membres présents dans les salles, j'ai senti un changement s'opérer.

De réunions en réunions, je me suis senti de mieux en mieux.

Aujourd'hui, mon engagement s'est transporté au niveau du district.

Au fil du temps, j'ai eu la chance d'accomplir plusieurs tâches :

- Représentant des services généraux (RSG)
- Responsable du bureau de la littérature de mon district
- Responsable du service téléphonique

Actuellement, je m'occupe de notre bulletin des nouvelles.

En étant ainsi entouré de membres qui s'impliquent avec cœur dans les équipes du district, je ressens une immense gratitude et une force partagée.

Le service m'a non seulement permis de maintenir ma sobriété, mais il m'a offert une nouvelle famille et la certitude que nous ne sommes plus jamais seuls.

Pierre P., responsable du bulletin des nouvelles
District 90-26



PRENDRE LE RELAIS

Bonjour à vous tous, je m'appelle Francine T., je suis une alcoolique.

Depuis quelque temps, une situation temporaire m'empêche d'être présente et de remplir pleinement la fonction de service comme présidente pour le comité de l'Information publique. Notre adjointe au comité de l'IP, avec qui j'ai le plaisir de travailler, a pris la relève et assume pleinement sa fonction, j'en suis profondément reconnaissant. Cette expérience m'a fait réaliser l'importance de s'impliquer pleinement. Il ne s'agit pas d'attendre d'être en poste quand on est adjoint (e), mais de s'intéresser à la fonction, d'apprendre et d'être prêt à prendre le relais lorsque la situation l'exige. Étant absente, je réalise à quel point le service me manque et surtout, à quel point il fait partie de mon cheminement.

Il ne représente pas seulement une responsabilité que j'ai acceptée : il est devenu une partie importante de mon rétablissement. Je me sens vraiment entourée, aimée et soutenue. Merci à vous tous de servir notre belle association.

Francine T., présidente du comité de l'Information publique
Région 90 Nord-Ouest du QC



QUAND L'ENFANCE EST TERMINÉE

Bonjour ! Je m'appelle Claude B., je suis alcoolique. À quel moment suis-je devenu adulte responsable ? Rien n'est très clair, un chemin sans chemin, rien n'est tracé. Mais, quand j'ai fini par comprendre ; que ma méthode ne fonctionnait pas, quand je me suis levé de ma chaise et que j'ai finalement commencé à lever ma main, toutes mes pensées ont commencé à changer. Au début, faire le café, les lectures, l'animation, le secrétaire et le trésorier du groupe, je m'éveillais à servir, voilà que c'était différent de ce que j'avais connu dans mon ancienne vie.

Ces implications m'ont apporté un sentiment d'appartenance jamais éprouvé auparavant. J'apprenais à donner ou, si vous préférez, à redonner sans attente, sans retour. Mais, curieux après avoir vu d'autres membres dans des postes de RSG, j'ai aussi levé la main pour répondre à cette tâche. Et là c'était la découverte de la grandeur d'AA. En plus, voilà que j'avais la chance de mettre la méthode de rétablissement en action.

J'apprends dans le service à mettre mes comportements, mes défauts de côté. Parfois avec certaines douleurs, souvent avec de simples pincements qui me

rappelle ce chemin sans chemin, celui de mon rétablissement qui se passe dans le nous. Gloire à mon Dieu tel que je le conçois, gloire à AA et gloire au service, j'y apprend le véritable amour, un jour à la foi.

Claude B., président du comité de La Vigne
Région 90 Nord-Ouest du QC



**QUAND LES BARRIÈRES
S'EFFACENT ET QUE LES CŒURS
S'UNISSENT : LA MAGIE DU
SERVICE S'INSTALLE**

Il y a des expériences qui nous permettent simplement d'apprendre, et d'autres qui nous invitent à regarder les choses autrement. Mon premier Forum Territorial de l'Est du Canada fut pour moi une magnifique occasion de découvrir, de ressentir et de grandir dans le service. J'y suis arrivée avec la curiosité de découvrir davantage les services, mais aussi avec le désir de comprendre ce qui se trouve derrière les structures, les fonctions et les responsabilités. Je ne savais pas encore que cette fin de semaine allait surtout me faire découvrir l'âme du service : des femmes et des hommes qui donnent de leur temps, de leur expérience et de leur cœur pour que le message continue de rejoindre celui ou celle qui souffre encore. Une question qui ouvre le Forum : dès l'ouverture, une

question est venue nous rassembler : qu'est-ce qui nous unit ? La présentation de la déléguée de la Région 86 – Ouest de l'Ontario nous a amenés à réfléchir à l'unicité de but, à l'unité et aux conversations parfois difficiles au sein des AA. Cette réflexion m'a immédiatement ramenée à une phrase entendue lors d'un comité régional, prononcée par ma marraine de service :

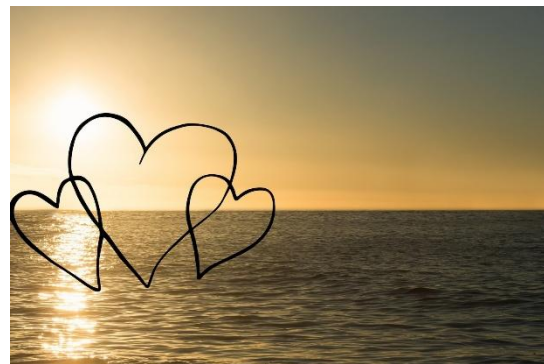
« Ce n'est ni correct, ou pas correct. C'est juste différent. »

Cette phrase a pris une tout autre profondeur dans le contexte du Forum territorial. Nous n'avons pas besoin de penser pareil pour avancer ensemble. Nous pouvons avoir des expériences, des personnalités et des opinions différentes, tout en demeurant profondément unis par un même objectif. L'unité ne signifie pas l'uniformité. Et peut-être que la beauté de nos services réside justement dans cette capacité à accueillir la différence sans perdre de vue ce qui nous rassemble. Un autre moment important de mon premier Forum fut l'expérience de la pyramide inversée. On m'avait présenté l'idée. Mais de vivre l'expérience dans le contexte du Forum m'a permis d'en saisir toute la portée. Cette pyramide renverse notre perception habituelle du pouvoir. Elle nous montre que les services ne sont pas construits pour placer certaines personnes au-dessus des autres, mais pour que chaque fonction soit au service de celui qui est le plus important ! Le plus important, c'est le nouveau, c'est le membre, c'est le groupe et c'est l'alcoolique qui souffre encore. Cette image m'a profondément touchée parce qu'elle donne un tout autre sens aux responsabilités. Prendre une fonction dans les services, ce n'est pas prendre une place plus importante. C'est

accepter une responsabilité envers ceux que nous servons. J'ai également été frappée par la simplicité et l'accessibilité des membres du Bureau des Services généraux. Ce qui m'a le plus impressionnée, c'est de constater qu'il n'y avait pas cette distance que l'on pourrait parfois imaginer entre les membres des groupes et ceux qui œuvrent au Bureau des Services généraux. On pouvait simplement aller vers les gens, poser une question, échanger, écouter et partager. Cette accessibilité m'a profondément touchée parce qu'elle traduit quelque chose d'essentiel : derrière chaque fonction, il y a un membre.

Un alcoolique qui, comme moi et comme nous, connaît la souffrance et qui a reçu le cadeau du programme. J'ai particulièrement ressenti cette proximité lors de mon souper avec la déléguée de la Région 90 et le directeur général du Bureau des Services généraux. Les titres se sont effacés pour laisser place à des personnes qui échangeaient simplement, comme nous pourrions le faire dans une salle de réunion. Et j'ai trouvé cela magnifique. Parce que la structure peut être grande, les responsabilités importantes et les fonctions impressionnantes, mais l'esprit du programme demeure dans la simplicité des relations humaines. Et puis, il y a eu ce moment charnière, un de ceux que l'on n'oublie pas. Le partage d'une administratrice de catégorie A. Cette femme non alcoolique n'était pas simplement devant nous dans le cadre de sa fonction, elle nous a fait vibrer. Son partage était porté par quelque chose qui dépassait largement les mots : un engagement profond, une immense reconnaissance, un dévouement sans faille et surtout un amour véritable pour ce programme qu'est Alcooliques

anonymes. On pouvait entendre dans sa voix toute la gratitude pour ce qu'elle avait vu, vécue et reçue au contact des membres. J'ai ressentie des frissons, le fameux poil retroussé sur les bras, les larmes aux yeux et l'émotion retenue à la gorge. Et en regardant autour de moi, j'ai senti que je n'étais pas la seule. La salle était suspendue à ses paroles, puis son partage s'est terminé et quelque chose de magnifique s'est produit. Les gens se sont levés spontanément, comme une seule personne, dans l'unicité, dans la force du nous. J'ai été profondément émue par cette réaction collective. Parce qu'elle ne semblait pas destinée à applaudir une fonction ou une personne en particulier, elle semblait être une réponse à ce que nous venions tous de ressentir.



La gratitude, la reconnaissance, l'amour du programme et la puissance d'un engagement sincère. Pendant quelques instants, nous avons tous été connectés par la même émotion. Et j'ai compris que la magie du service pouvait aussi ressembler à cela : une personne qui donne avec tellement de cœur qu'elle réussit à faire vibrer toute une salle. Ce moment restera probablement l'une des images les plus fortes de mon premier Forum. La magie du service est profondément humaine ! Au fil de cette fin de semaine, j'ai commencé à comprendre que la magie des services ne se trouve pas uniquement dans les

structures, les procédures, les responsabilités ni dans le Manuel Des Services Chez Les AA. Elle se trouve dans les personnes, dans celui qui accepte de servir, dans celui qui prend le temps d'écouter, dans celui qui ose avoir une conversation difficile pour préserver l'unité, dans celui qui accueille le nouveau, dans celui qui transmet son expérience et dans celui qui, parfois sans même le savoir, devient pour quelqu'un d'autre la preuve que le programme fonctionne. Et surtout, elle se trouve dans cette capacité de servir sans jamais perdre de vue pourquoi nous servons. C'est aussi comprendre que nous sommes tous les maillons temporaires d'une chaîne qui nous dépasse. Ce que je ramène de mon premier Forum territorial, c'est une profonde gratitude. Pour les rencontres, pour les enseignements, pour les discussions, pour les rires et les émotions et pour les personnes qui m'ont permis de découvrir les services avec autant de simplicité.

Mais surtout, je repars avec une image beaucoup plus claire de ce que signifie servir. La pyramide inversée me rappelle que la grandeur ne consiste pas à être au-dessus des autres, mais se positionner pour mieux soutenir avec présence et humilité. L'accessibilité du Bureau des Services généraux m'a montré que les fonctions ne doivent jamais créer de distance entre les membres. La réflexion sur l'unité m'a rappelé que nos différences n'ont pas à devenir des divisions. Et le partage de l'administratrice de catégorie A m'a montré qu'une personne qui sert avec suffisamment d'amour, d'engagement et de gratitude peut, en quelques minutes, faire vibrer tout un mouvement. Finalement, peut-être que la magie des services est beaucoup plus simple que je ne l'imaginais. Elle consiste à faire sa

part, à garder la porte ouverte, à transmettre ce que nous avons reçu, à accepter nos différences, à nous rapprocher plutôt qu'à nous éloigner et surtout, à ne jamais oublier celui pour qui tout cela existe. C'est peut-être cela que je retiendrai de mon premier Forum Territorial de l'Est du Canada : derrière toute la structure des services, il y a des cœurs qui battent pour une même raison, faire en sorte que le message soit là pour l'alcoolique qui souffre encore.

Martine L., RDRA 90-20

Groupe Acceptation, Notre-Dame-du-Laus



DÉCOUVRIR MES CAPACITÉS

Bonjour, je m'appelle Yolande et je suis une alcoolique. Aujourd'hui, je veux vous faire part de ce que les AA m'ont fait découvrir. En arrivant, on m'a dit implique toi, mais mon manque de confiance en moi ne reflétait pas l'extérieur, ce dont je voulais vous montrer. Je ne voulais pas que ma vulnérabilité soit vue, surtout devant vous. Après trois semaines d'abstinence, j'ai pris la fonction de secrétaire, mais avec mes grosses bottines et l'égo qui va avec. Moi, je connais ça ! Je tremblais comme une feuille au vent et de fil en aiguille, j'ai occupé plusieurs tâches en découvrant mes capacités au fil du temps. Aujourd'hui, j'ai appris que l'implication est la solution. J'ai été RSG, quand

j'avais six mois et je faisais aussi le café par manque d'implication, mais j'ai adoré. Aujourd'hui, je m'implique auprès des détenus(es) et il n'y a pas un jour que je ne remercie pas le ciel pour m'avoir donné l'amour du service et ainsi me tenir loin de mon premier verre, avec la force du nous.

Yolande R., adjointe au comité des Centres de détention
Région 90 Nord-Ouest du QC



FORUM TERRITORIAL PRÉSENTATIONS ET ATELIERS

Cette année, avec mes collègues délégués de l'est du Canada, j'ai participé à la préparation de l'ordre du jour du Forum territorial. Nous étions convoqués par la coordonnatrice des Forums régionaux au Bureau des Services généraux. Nous avons partagé des sujets de présentations et d'ateliers et nous nous sommes partagés des plages horaires.

J'ai pu choisir un sujet qui me tient à cœur en tant qu'ancienne trésorière : la transparence financière. J'ai encore une fois eu une opportunité de fouiller un sujet dans nos publications avec ma partenaire trésorière actuelle de la Région 90. Les services entraînent des rencontres, des moments, des partages riches et stimulants.

Nous avons reçu un horaire de repas avec des employés du Bureau des

Services généraux par notre nouvel administrateur Territorial de l'Est du Canada. J'ai eu la chance d'assister à trois repas avec le directeur général du BSG ainsi que, la traductrice, lors de cette fin de semaine axée sur une meilleure connaissance des services et ceux qui nous les offrent. Je continue à récolter des moments de souvenirs avec des amis que je retrouve d'évènement en évènement. Les retrouvailles sont au rendez-vous et j'espère continuer de faire grandir ce « nous » qui est présent dans le rétablissement et dans le service.

Mélanie C., déléguée P.76
Région 90 Nord-Ouest du QC



ATELIER AU FORUM TERRITORIAL DE L'EST DU CANADA

Bonjour, mes amis AA, je m'appelle Nathalie R., je suis alcoolique et j'ai le privilège de servir les membres de la Région 90 en tant que déléguée adjointe P76.

Je tenais à vous partager l'expérience que j'ai vécue au Forum Territorial de l'Est du Canada qui s'est tenu du 21 au 23 août dernier. J'ai eu le privilège d'animer un atelier sur le parrainage de service le samedi soir en soirée. J'étais accompagnée du vice-président de la Région 90 et son calme légendaire était

très bienvenu! L'atelier s'est très bien déroulé, quoique je sois probablement biaisée, et la participation était au rendez-vous (62 membres provenant des Régions de l'Est du Canada). Les intéressés étaient intéressants par leurs anecdotes et leurs partages d'expérience sur le sujet de l'atelier. Je suis convaincue que nous sommes tous ressortis de cet atelier avec un petit quelque chose de nouveau et peut-être même un nouveau parrain de service, ou à tout le moins, une meilleure compréhension de ce que peut être et ne pas être le parrainage de service dans le Mouvement des Alcooliques anonymes.

Cette année a marqué ma cinquième participation à un Forum Territorial de l'Est du Canada, le premier étant celui du 20 au 22 juillet 2018, alors que je servais en tant que RSGA à mon groupe d'attache. Ensuite, j'ai participé au Forum en ligne du 5 décembre 2020 alors que je servais comme RSG dans mon groupe d'attache, ensuite en 2022 dans l'une des provinces maritimes alors que je servais en tant que RDR au district 90-13 Sainte-Rose et ensuite en 2024, alors que je servais en tant que présidente de la Région 90. À chaque participation à un Forum territorial, je découvre et j'apprends de nouvelles choses et je rencontre de nouvelles personnes. Cette année ne fit pas exception, car comme j'ai mentionné plus tôt, j'ai animé un atelier, alors qu'en 2018, ce fut une première, car c'était littéralement la première fois que je participais à un Forum territorial et je portais ma petite étoile sur ma cocarde...

En fait, je constate que toutes les « premières » sont mémorables! Parfois pour les bonnes raisons et parfois pour de moins bonnes raisons, mais tout de même mémorables.

C'est ce que le service m'apporte, entre autres, découvertes, apprentissages, expériences et rencontres inattendues. Le parrainage de service est au cœur de tout cela, le cœur du programme de « 24 heures » et je suis absolument convaincue que, sans le parrainage de service, rien de tout cela ne ferait partie de mon rétablissement.

Nathalie R., déléguée adjointe P76
Région 90 Nord-ouest du QC



REJOINDRE L'ALCOOLIQUE DERRIÈRE LES MURS!

Servir à la région nous amène à côtoyer de nombreux serviteurs dévoués ainsi qu'à vivre de belles expériences enrichissantes qui approfondissent notre appréciation d'un principe spirituel fondamental des AA qui veut qu'un alcoolique ne puisse maintenir sa propre sobriété qu'en aidant un autre alcoolique à l'atteindre. Qu'il s'agisse de préparer la salle ou le café, de faire l'accueil, de partager notre vécu, de parrainer ou de s'impliquer dans la structure de service du groupe, du district ou de la région, le service n'a qu'un seul objectif, celui de transmettre le message à l'alcoolique qui tend la main en quête d'aide, peu importe où il se trouve.

Récemment, j'ai eu le privilège d'être invité à partager dans un centre de détention. Bien que j'aie entendu parler du travail accompli par nos membres à l'intérieur des murs et de son importance, ainsi que de la manière dont cela est apprécié, n'ayant jamais moi-même fréquenté le milieu carcéral auparavant, j'avais quelques appréhensions, notamment sur la pertinence de mon vécu pour cet auditoire. L'accueil très chaleureux réservé aux membres qui s'impliquent dans ce centre en dit long sur l'appréciation qu'ils commandent des membres à l'intérieur des murs. Les échanges avec les membres en détention par la suite m'ont permis de réaliser que la réalité d'un alcoolique demeure la même, peu importe son histoire personnelle.

Nos prédécesseurs ont vu juste : parler de la transformation spirituelle et la liberté que nous procure le programme des Douze Étapes est source d'espoir et c'est ce message qui résonne auprès de l'alcoolique, peu importe son vécu personnel.

Un message d'espoir démontre que de se rétablir de l'alcoolisme est possible, un jour à la fois, grâce au partage et au soutien d'une fraternité. Nous savons aussi que partager le message brise l'isolement que chaque alcoolique ressent, lui rappelant qu'il n'est plus seul face à sa maladie et qu'il est compris sans être jugé. Je n'ai pu m'empêcher de réaliser à quel point c'est d'autant plus vrai et encore plus important dans le contexte carcéral. Le programme des Douze Étapes offre une feuille de route pour se reconstruire, réparer ses relations et trouver une paix intérieure. Il nous rappelle que, peu importe, la gravité de la dépendance passée, il existe une issue et une vie meilleure sans l'alcool.

Je vous invite à vous impliquer dans le comité des Centres de détention de votre district, de vous porter volontaire à partager dans un Centre de détention. Cette expérience m'a permis d'apprécier davantage l'importance du travail accompli par nos bénévoles qui s'impliquent dans le milieu carcéral. Pour les membres à l'intérieur des murs, ils sont un lien essentiel à la fraternité et leur service est porteur de l'espoir d'une vie meilleure à venir.

Jean-Marc B., président
Région 90 Nord-Ouest du QC



LE RSG EST UN RÔLE CLÉ CHEZ LES AA

Bonjour, mes frères et sœurs AA, je m'appelle Patrick et je suis alcoolique.

J'ai le privilège et le plaisir de servir les membres de la Région 90 au poste de vice-président.

Mon rôle de RSG, cela remonte déjà à plusieurs années, mais j'ai quand même de bons souvenirs de mon expérience. On avait commencé par me nommer RSGA et, à la suite d'un imprévu, la RSG a dû laisser sa place. J'ai donc fait un terme de plus de deux ans et demi. J'étais déjà fier de pouvoir servir comme adjoint, mais là, c'était de l'ordre de [suis-je capable? Ai-je ce qu'il faut?].

Mon parrain m'a rapidement encouragé et surtout supporté, ce qui m'a un peu rassuré. Il m'a aussi dit que c'était tout à fait normal d'être fier, mais que c'est surtout un privilège de pouvoir représenter mon groupe dans les réunions de service.

J'ai participé à ma première réunion de district, j'ai été tellement impressionné par le sérieux de cette réunion et le dévouement des serviteurs de confiance. Ce qui m'a le plus marqué était de côtoyer des personnes très passionnées, je crois être ressorti de cette réunion avec un certain sentiment d'avoir trouvé ma place. Moi qui me cherchais depuis toujours.

À la même époque, mon parrain m'avait invité à faire le café pour une assemblée à la Région 90. À ce moment, j'avais même rêvé d'être un jour impliqué à ce niveau. Tout était très excitant et peut-être que ça se pouvait, pour un gars sans but dans la vie. Un nouveau sens à la vie. Je me sentais utile et accueilli.

Je me suis fait des amis qui ont à cœur le message, surtout le désir de transmettre l'expérience vécue avec nos principes.

J'ai déjà écrit dans l'Héritage avoir participé au Forum territorial spécial sur les communautés éloignées, c'est lors de ce terme de RSG que j'ai vécu cette expérience.

Je peux maintenant faire un parallèle avec le Forum territorial du mois d'août.

Près de trente ans plus tard, j'ai eu l'immense plaisir et privilège d'y participé comme secrétaire d'atelier.

Encore avec la même passion, mais avec une meilleure compréhension de

notre Bureau des Services généraux et de notre structure.

Il est clair dans mon esprit aujourd'hui que le représentant auprès des Service généraux est un rôle clé chez les AA.

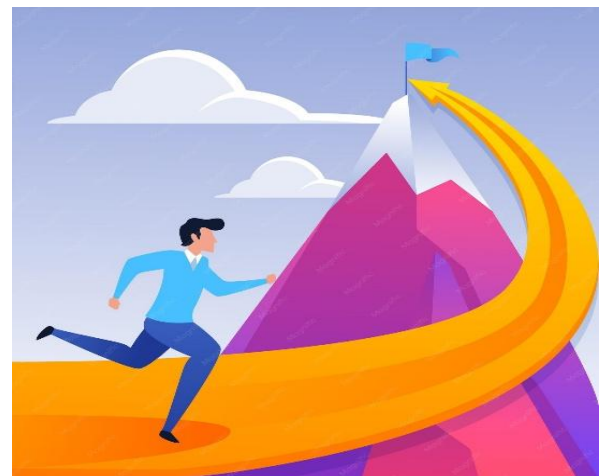
Tout simplement parce que c'est le lien entre les membres serviteurs dans la structure et les membres de la base, les membres dans les consciences de groupes. C'est aussi eux qui ont la responsabilité de communiquer les besoins réels de tous les membres.

C'est par-dessus tout une expérience qui m'a changé, je me suis senti responsable, utile et important.

Ça m'a permis de me décentrer de mon ego et de développer l'altruisme. Je n'étais plus le centre de l'univers.

Je pouvais participer à l'unité et donner. C'est même un moyen que j'ai trouvé pour rester sobre, merci au Mouvement de m'offrir l'outil du service!

Patrick D., vice-président
Région 90 Nord-Ouest du QC



COMITÉ RÉGIONAL À L'EXTÉRIEUR

Salut, mon nom est Daniel et je suis un alcoolique.

Chaque année, la réunion du comité régional du mois d'octobre se déplace pour aller à l'extérieur.

Cinq différents emplacements en alternance sont choisis avec l'aide des districts qui accueillent. Je vous parle de cela, car c'est un moment que j'adore.

C'est un déplacement pour voir la grandeur de notre région et de fraterniser avec les gens de ces districts. L'accueil que l'on reçoit est incroyable, car ils sont contents de nous recevoir autant que nous le somme.

Cela nous permet comme comité de solidifier nos liens entre nous en nous côtoyant avant et après la réunion, durant les repas et en voyageant. Je reviens toujours de ces réunions avec un grand sentiment d'unité qui éclaire mon esprit sur la raison de mon implication.

C'est avec beaucoup de gratitude que je vous dis merci pour votre dévouement et votre accueil aux réunions du comité régional d'octobre.

Daniel B., secrétaire
Région 90 Nord-Ouest du QC



**« ...UN DIEU D'AMOUR TEL QU'IL
PEUT SE MANIFESTER DANS NOTRE
CONSCIENCE DE GROUPE... »**

« Reproduit du manuel : Les Douze Étapes et les Douze Traditions. Édition 2022, à la page 153, avec la permission d'AA World Services Inc. »

Bonjour, je m'appelle Danielle et je suis une alcoolique.

Nous avons eu un été actif avec, entre autres, le Forum Territorial de l'Est du Canada ainsi que la journée d'anniversaire pour les cinquante ans de la Région 90.

En ce qui me concerne, ces deux événements, ont été riches en expériences.

Quoique, ma participation au forum n'était pas la première, j'avais cet agréable sentiment de le vivre vraiment comme une « première » tout en me sentant « chez-nous ». Nombreuses rencontres enrichissantes, nouvelles ou connues ainsi qu'échanges, partages et apprentissages par les témoignages et ateliers, qui m'ont rempli d'amour et de gratitude pour toutes ces personnes qui collaborent afin d'assurer la main tendue à l'alcoolique qui souffre encore. Moi qui me rétablis d'une vie isolée et sans espoir, je suis toujours profondément touchée de voir et de faire partie du grand « nous » avec le même objectif qui nous unit si fort!

Quand je me souviens d'où je viens, ma gratitude est au centuple.

Tant au forum qu'à la journée du cinquantième anniversaire de la Région 90, notre bien-être commun et un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester se reflètent à travers tous les membres, particulièrement ceux qui s'impliquent discrètement, en toute humilité, dans l'action, là où des besoins d'aide ou de services sont présents. « dans l'ombre » comme on dit si bien.

J'ai vu des gens prêter main-forte à de multiples occasions. Spontanément, avec amour et générosité. Juste pour aider. Cela m'a été encore plus flagrant lors de l'anniversaire. Étant impliquée au comité organisateur, j'étais l'une de celle qui faisait régulièrement des tournées des lieux pour observer comment tout se passait et s'il y avait des besoins quelconques pour le bon déroulement de la journée. À chaque fois, j'ai observé des membres qui s'impliquaient d'une manière ou d'une autre, sans attendre d'en recevoir la demande. Une conscience de groupe rempli d'amour de Dieu tel qu'on le conçoit.

Gratitude pour tous les membres actifs, impliqués et particulièrement ceux dont l'implication humble et discrète a contribué à la réalisation des événements de cet été et qui nous remplissent de gratitude, d'amour et d'espoir.

Danielle L., secrétaire adjointe
Région 90 Nord-Ouest du QC



MERCI DU FOND DU CŒUR!

Bonjour, chers membres, mon nom est Tracy et j'ai le privilège de vous servir en tant que trésorière de la Région 90.

Quel honneur d'avoir participé au 50^e anniversaire de la Région 90 au côté du premier trésorier de la région.

Quelle belle équipe qui a travaillé si fort pour vous, les membres de la Région 90. Nous sommes si choyés qu'il y a des membres qui continuent à servir dans la diversité.

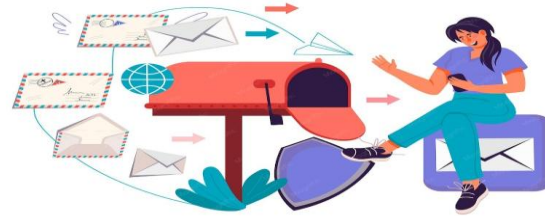
Nos différences nous rendent forts et en même temps, notre maladie commune nous unit pour travailler ensemble dans un but commun.

Merci à tous et chacun de vous, les membres, d'êtres authentiques et bienveillants envers notre belle association qui n'est qu'à ses débuts, travaillons ensemble pour un autre cinquante ans!

Tracy C., trésorière
Région 90 Nord-Ouest du QC



ANS



LA MISSION DE L'HÉRITAGE / POSTE À COMBLER

Le poste d'adjoint au comité du bulletin régional l'Héritage est vacant. Nous avons besoin de toi, tu as le désir de servir, tu as le temps et tu souhaites apprendre dans les services. Le comité du bulletin régional est à la recherche d'un adjoint ou d'une adjointe au comité. Ce poste t'aidera à grandir spirituellement, et à servir d'une manière qui soit à la fois discrète et profondément ancrée dans l'esprit du service AA. Cela consiste à suivre, à observer, à apprendre et supporter le comité.

La mission du Comité du bulletin régional est :

Principalement de produire le bulletin L'Héritage, tous les deux mois. Ce bulletin est un espace privilégié de partage d'expérience dans les services AA et un outil pour la transmission de l'information pour aider les serviteurs, à tous les niveaux de service, à tendre vers notre objectif premier.

Les tâches à accomplir sont :

Inviter les membres AA à partager leur voyage spirituel d'expériences de service. Parfois, de rédiger les textes pour la personne, ou d'écouter et transcrire. Faire la correction des fautes sans toutefois changer le message d'espoir.

Voici, les bienfaits que procure l'implication :

Rencontrer des gens, connaître les membres et leurs services dans AA, propager le message d'espoir, lire les partages qui nous sont acheminés, rencontrer de nouvelles personnes et apprendre à les connaître. Des politiques rédactionnelles ont été rédigées et adoptées lors du comité régional du 6 juin 2025.

Une participation aux réunions et assemblées, telles que :

Les assemblées générales, la journée de Bienvenue, les réunions du Comité régional, les réunions des présidents de comité, le rassemblement provincial, l'ASTEECA et le Forum Territorial de l'est du Canada en alternance. Rédiger des rapports lors des réunions du Comité régional et des réunions des présidents. Organiser un kiosque pour les congrès de la Région 90 qui demandent la participation du comité du bulletin régional l'Héritage. Pour poser ta candidature tu dois envoyer un courriel au président de la Région 90, à l'adresse su suivante : pres@aa90.org

Danielle S., présidente du bulletin l'Héritage
Région 90 Nord-Ouest du QC

48^e CONGRÈS DES CENTRES DE DÉTENTION DE LA RÉGION 90



ENFIN, LA LUMIÈRE

- ✓ Venez découvrir l'espoir à travers les murs, on vous attend le 14 novembre, dès 8h30 à 20h00, au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval, QC. H7T 1H8
- ✓ Des billets sont disponibles en prévente, l'inscription le jour même sera de 12\$.
- ✓ Diner et souper disponible sur place.

ASTECAA/CERAASA 2027 ASSEMBLÉE DE SERVICE DU TERRITOIRE DE L'EST DU CANADA DES ALCOOLIKES ANONYMES

Cette assemblée est organisée par l'une des dix Régions de l'Est du Canada aux années impaires. **La prochaine assemblée aura lieu du 26 au 28 février 2027**, au Centre des congrès de l'hôtel Sheraton de St-Hyacinthe. La Région 88 sera heureuse de vous accueillir pour cette occasion, pour vous inscrire allez sur le site : ceraasa.org/fr/accueil

Qu'est-ce que l'ASTECAA?

Le but de l'ASTECAA est de développer une plus grande unité entre les membres, les groupes et les dix Régions de l'Est du Canada; d'encourager l'échange d'idées et d'expériences; et d'offrir aux membres l'occasion de discuter des aspects pertinents des Alcooliques anonymes. L'Assemblée et le comité de l'ASTECAA cherchent toujours à favoriser nos legs de rétablissement, d'unité et de service.

Les délégués des dix Régions de l'Est du Canada ont la responsabilité globale de la mise en œuvre de l'ASTECAA, et tous les délégués actuels devraient y assister. Les lignes directrices de l'ASTECAA suggèrent que le coût de participation soit déterminé par la région hôte, en gardant à l'esprit que les frais d'inscription devraient être raisonnables afin d'encourager la participation du plus grand nombre possible de membres des Alcooliques anonymes.

LE BULLETIN L'HÉRITAGE EST DISPONIBLE EN VERSION TÉLÉCHARGEABLE :

<https://aaregion90.org/bulletin-lheritage-2/>



ACTIVITÉS DE LA RÉGION 90

- Samedi le 21 novembre 2026, à 9h00, **séances d'information sur les Douze Concepts des Services mondiaux**, au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval, QC. H7T 1H8. Ainsi que simultanément, au 1578 chemin Sullivan, Val-d'Or, QC. J9P 1M3
- Vendredi le 4 décembre 2026 à 19h00, **réunion des présidents de comités, d des responsables de groupes de travail et des membres du bureau**, au bureau de la Région 90, 282 rue de Villemure, Saint-Jérôme, QC. J7Z 6B9. Les visiteurs sont les bienvenus.
- Samedi le 5 décembre 2026 à 9h00 se tiendra le **comité régional avec les parallèles des comités de la Région 90**, au 2323 Boul. Daniel Johnson, Laval. QC. H7T 1H8. Les comités de la Région 90 vous y attendent!

Les comités de service de la région invitent tous les membres de vos districts et de vos groupes à participer aux échanges de vues sur les services. Les comités et groupes de travail de la Région 90 sont au service des districts ainsi que dans les congrès.

- Centres de détention
- Information publique
- Publication
- Centre de traitement, accessibilité e& communautés éloignées
- La Vigne AA
- Bulletin l'Héritage

Voici le lien pour contacter la Région 90 : <https://aaregion90.org/ecrire-a-la-region/>

SERVICES OFFERTS À LA RÉGION 90

Le RSG : le lien de votre groupe aux AA dans leur ensemble	Cette séance d'information s'adresse à tout membre qui occupe une fonction de RSG, RSGA ou qui songe à le devenir. Tout membre AA intéressé par les services chez les Alcooliques anonymes y est le bienvenu.
Le groupe des AA ... là où tout commence	Cette séance d'information s'adresse à tout membre intéressé par le fonctionnement du groupe selon les principes des Alcooliques anonymes.
Les Douze Traditions	Cette séance d'information renseigne tout membre intéressé d'en apprendre plus sur les Traditions qui guident le service au sein des Alcooliques anonymes.
Les Douze Concepts des Services mondiaux	Cette séance d'information permet de mieux comprendre le fonctionnement et l'ensemble de la structure de services des Alcooliques anonymes.
Les finances ! Où va l'argent?	Cette séance d'information permet de mieux comprendre l'importance de la Septième Tradition ainsi que l'alliance de l'argent et de la spiritualité.
Le rôle du RDR	Cette séance d'information explique le lien essentiel assuré par le RDR entre les groupes et la structure de service régionale, dont fait partie le délégué qui représente tous ces groupes à la Conférence des Services généraux.
Le parrainage de service	Cette séance d'information explique le rôle et l'importance du parrainage de service dans le cheminement au sein de la structure de service des Alcooliques anonymes.
Sessions d'information	Cette session a pour but de faire connaître l'ensemble de la structure de service décrite dans le Manuel du service chez les AA et de répondre aux questions sur la transmission du message selon la Cinquième Tradition.

Services offerts par la région et disponibles pour vos districts. Pour plus d'information ou pour en faire la demande, contactez le président par courriel : pres@aa90.org